

# 2学期始まった！これからの高校生活、どう過ごす？

ロサンゼルス・エンゼルスで活躍中の大谷翔平選手。彼は、高校1年生の時に、「マンダラチャート」というもので目標を詳細に設定し、それを徹底することにより目標を達成したそうです。皆さんも真似してみるのはいかがでしょうか？

大谷翔平選手が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気になれない	メンタル	ドラ1位8球回	スピード160 km/h	体幹強化	スピード160 km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキヤッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

※マンダラチャート・・・株式会社クローバ経営研究所・社長の松村寧雄氏が考案したフレームワーク

## ★チャートの書き方★

- ① 9×9のマスを作り、真ん中に「自分の成し遂げたいこと」を書く
- ② 真ん中を囲む8つのマスに「成し遂げたいこと」を達成するために必要な「要素」を書く  
※左上のマスを開始点に、重要だと思う要素から時計回りに書く
- ③ 中心の3×3マスを記入したら、外側の3×3マスの真ん中に、②で挙げた要素を書く
- ④ その要素を身につけるために、実践する「行動目標」を決めて書く（これも左上から時計回り）

このチャートを書いてみたいと思った人は、9×9枠の用紙と手順書を渡しますので、就職相談室：古川まで。「72Action」という無料アプリでもできます。

## これから気をつけて欲しいこと

### なるべく休まない

「面倒」「なんとなく」などという理由で学校を休んでいると卒業後の進路を選ぶ時に困ります。「3年間の欠席は〇〇日以下であること」と制限されることがあるからです。3年生になって自分が希望する会社や学校を受けられないとしたら？「皆勤」はとても強い武器になります。

### 期限を守る

夏休み明けの進路希望調査の提出状況がとても悪いです。学校生活だけではなく、世の中にはいろいろな「締切」があります。締切は英語で「Deadline」。それを越えたら「死」なんですよ(怖) 皆さんは提出して終わりですが、その先にいろいろな人の仕事があることを忘れずに。期限を守れない人は、誰からも信用されない人になってしまうので気をつけて！



### 学校行事には本気で参加

「高校生活で一番の思い出は何ですか？」と就職試験や推薦試験の面接時に聞かれることがあります。どんな行事も手を抜くと記憶に残りません。思い切り楽しむことも思い切り落ち込むこともないのです。誰よりも一生懸命な人になりましょう。まずは来週の「高校最初の体育祭」から！

### 字を書く練習を！

3年生の就職希望の先輩方が、この夏休みに履歴書を作成しました。自分の名前や住所、学校名など思ったよりうまく書けない。「字は体を表す」と言います。筆跡がその人の性格を表しているということです。字は練習次第でどのようにも変えることができます。限られた時間で丁寧な文字が書けるように毎日練習してください。(ボールペンで書けるようになって！)